

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 16»

---

623270, Свердловская область, г. Дегтярск, ул. Литвинова, 8  
тел. 8(343)97-6-32-99, e-mail: mkdou16@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом №226 от 26.10.2022г.  
Заведующая МБДОУ «Детский сад №16»  
И. Ю. Дрягина  
«26» октября 2022г.



**МЕНЮ**  
**ежедневного горячего питания**  
**для дошкольников муниципального бюджетного**  
**дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад комбинированного вида № 16»**

г. Дегтярск

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 1,5 до 3 лет  
с 10-часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная	150	5,27	8,51	11,66	192,76	11,34	№13
	Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	-	№6-н
	Батон «Подмосковный новый»в/с	25	1,72	0,3	12,02	58,75	-	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>7,01</b>	<b>12,76</b>	<b>28,7</b>	<b>305,91</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	10.00Сок	100	0	0,1	10,1	41,34	10	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>41,34</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из зелёного горошка	40	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	№6-с
	Щисо свежей капустой	150	5,09	8,04	12,27	136,86	28,65	№11
	Жаркое по -домашнему	180	12,26	12,86	24,8	262,08	27,74	№6-г
	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	№20
	Хлеб «Крестьянский» IС обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
	Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,44	0,195	14,07	67,8	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>22,76</b>	<b>24,525</b>	<b>85,92</b>	<b>645,48</b>		
<b>Полдник</b>								
	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177,0	-	№1
	Молоко	150	4,2	5,25	6,75	99,0	-	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>8,8</b>	<b>9,35</b>	<b>37,25</b>	<b>276,0</b>		
	<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1220</b>	<b>38,57</b>	<b>46,735</b>	<b>161,97</b>	<b>1268,73</b>	<b>86,71</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из риса с творогом	120	9,06	9,2	21,57	204,07	0,51	№6-г
Молоко сгущенное	30	2,13	2,55	16,44	99,9	-	
Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	1,3	№7
Батон «Подмосковный новый» в/с	25	1,72	0,3	12,02	58,75	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>16,69</b>	<b>20,22</b>	<b>64,31</b>	<b>513,53</b>		
<b>Второй завтрак:</b>							
<b>10.00 Фрукты</b>	100	0,4	0,4	9,8	42,6	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,6</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет	40	0,76	3,05	4,18	46,19	6,9	№30
Суп рыбный	150	5,75	2,15	10,95	85,58	12,07	№19
Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	№16
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,05	№1-г
Компот из шиповника	150	0,41	-	15,58	61,82	0,48	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,44	0,195	14,07	67,8	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>26,94</b>	<b>22,11</b>	<b>93,21</b>	<b>680,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Пряники	60	2,88	1,68	46,62	201,48	-	
Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	-	№6-н
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>2,88</b>	<b>1,68</b>	<b>51,62</b>	<b>220,18</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>46,91</b>	<b>44,41</b>	<b>218,94</b>	<b>1456,91</b>	<b>32,04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	183,86	1,34	№12
	Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,16	1,3	№10
	Батон «Подмосковный новый» в/с	25	1,72	0,3	12,02	58,75	-	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
	Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>12,83</b>	<b>19,79</b>	<b>51,02</b>	<b>433,47</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	10.00 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,6	10	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,6</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из огурцов и помидоров	40	0,39	3,03	1,55	34,82	4,96	№12-с
	Суп крестьянский с пшеном	150	4,53	7,22	12,02	130,6	17,5	№15
	Биточки рыбные	60	9,41	2,26	2,64	69,13	0,15	№5
	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	№9
	Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	№19
	Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
	Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,44	0,195	14,07	67,8	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>590</b>	<b>21,13</b>	<b>18,303</b>	<b>76,95</b>	<b>554,97</b>		
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	70	7,336	7,63	23,177	206,5	0,035	№41
	Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	-	№6-н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>7,336</b>	<b>7,63</b>	<b>28,177</b>	<b>225,2</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>41,69</b>	<b>46,123</b>	<b>165,94</b>	<b>1256,24</b>	<b>60,685</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35	1,34	№10-к
Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,16	1,3	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	25	1,72	0,3	12,02	58,75	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>13,94</b>	<b>20,22</b>	<b>52,25</b>	<b>446,96</b>		
<b>10.00 Фрукты</b>	100	0,4	0,4	9,8	42,6	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,6</b>	10	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,74	3,1	5,89	54,01	6,14	№7
Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	3,9	12,42	90,87	9,47	№4
Биточки сборные	70	13,28	13,16	5,02	183,39	0,15	№33
Капуста тушеная	100	2,62	3,23	7,03	67,67	17,2	№311
Компот из сухофруктов	150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,44	0,195	14,07	67,8	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>22,49</b>	<b>35,22</b>	<b>85,39</b>	<b>755,54</b>		
<b>Полдник</b>							
Печенье	60	4,2	7,08	44,9	250,2	-	
Снежок	150	4,05	3,75	6,0	68,25	0,9	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>12,736</b>	<b>12,63</b>	<b>44,777</b>	<b>364,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>49,566</b>	<b>68,47</b>	<b>192,217</b>	<b>1609,6</b>	<b>56,7</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет	50	2,81	3,75	16,22	127,5	0,245	№37
Каша пшеничная молочная	150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,54	№8
Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,16	1,3	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	25	1,72	0,3	12,02	58,75	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>13,55</b>	<b>20,67</b>	<b>56,43</b>	<b>530,87</b>		
10.00 Сок	100	0	0,1	10,1	41,34	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>41,34</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты	40	0,64	3,01	2,5	39,17	12,64	№10
Свекольник	150	4,32	7,14	11,89	127,22	12,3	№28
Котлета куриная	60	10,36	11,02	6,9	156,04	0,20	№13
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03	№6
Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	№19
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,44	0,195	14,07	67,8	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>590</b>	<b>23,62</b>	<b>25,563</b>	<b>89,23</b>	<b>669,75</b>		
<b>Полдник</b>							
Сдоба	60	4,14	0,72	28,86	141,0		
Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	-	№6-н
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>4,14</b>	<b>0,72</b>	<b>33,86</b>	<b>159,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>41,31</b>	<b>47,053</b>	<b>189,62</b>	<b>1401,66</b>	<b>51,455</b>	

Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72	1,34	№2
Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	25	1,72	0,3	12,02	58,75	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>7,06</b>	<b>12,89</b>	<b>40,38</b>	<b>304,87</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Сок	100	0	0,1	10,1	41,34	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>41,34</b>	10	
<b>Обед</b>							
Салат морковный	40	0,47	3,01	5,02	46,69	1,8	№25
Рассольник	150	4,29	7,16	12,0	127,95	9,85	№13
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	13,37	13,92	24,51	275,81	27,18	№3
Компот из сухофруктов	150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,44	0,195	14,07	67,8	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>22,38</b>	<b>24,675</b>	<b>87,83</b>	<b>654,79</b>		
<b>Полдник</b>							
Сдоба	60	4,14	0,72	28,86	141,0		
Молоко	150	4,2	5,25	6,75	99,0	-	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>8,34</b>	<b>5,97</b>	<b>35,61</b>	<b>240,0</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>37,78</b>	<b>43,635</b>	<b>173,92</b>	<b>1241</b>	<b>60,37</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ техно- логической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг творожный	120	15,92	13,88	16,7	252,97	0,76	№10
Молоко сгущенное	30	2,13	2,55	16,44	99,9	-	
Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	1,3	№7
Батон «Подмосковный новый» в/с	25	1,72	0,3	12,02	58,75	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>23,55</b>	<b>24,9</b>	<b>59,44</b>	<b>554,33</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,6	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,6</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров	40	0,43	3,05	1,48	35,94	9,75	№8
Суп геркулесовый	150	4,44	7,42	11,78	131,09	9,5	№21
Суфле куриное	80	17,82	20,21	7,25	262,21	0,27	№25
Рагу из овощей	150	3,5	5,7	20,5	145,2	48,9	№14
Компот из шиповника	150	0,41	-	15,58	61,82	0,48	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,44	0,195	14,07	67,8	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>30,53</b>	<b>36,65</b>	<b>85,09</b>	<b>772,16</b>		
<b>Полдник</b>							
Пряники	60	2,88	1,68	46,62	201,48	-	
Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	-	№6-н
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>2,88</b>	<b>1,68</b>	<b>51,62</b>	<b>220,18</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>57,36</b>	<b>63,63</b>	<b>205,95</b>	<b>1589,27</b>	<b>90,96</b>	



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами	150	5,28	8,51	20,36	178,01	1,34	№15
Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,16	1,3	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	25	1,72	0,3	12,02	58,75	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>13,25</b>	<b>19,82</b>	<b>49,15</b>	<b>427,62</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
<b>10.00 Фрукты</b>	100	0,4	0,4	9,8	42,6	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,6</b>	10	
<b>Обед</b>							
Салат и свежих огурцов с луком	40	0,33	3,0	1,52	33,37	0,38	№16
Суп гороховый	150	7,13	6,22	17,41	152,41	9,37	№12
Рыбные фрикадельки	60	9,67	2,45	2,65	72,27	0,15	№8
Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	№9
Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	№19
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,44	0,195	14,07	67,8	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>590</b>	<b>23,93</b>	<b>17,46</b>	<b>82,32</b>	<b>693,89</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка «Домашняя»	100	8,85	7,38	51,26	307,3	3,2	№13005
Кисель	150	2,0	-	22,0	89,04	-	№25
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>10,85</b>	<b>7,38</b>	<b>73,26</b>	<b>396,34</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>48,43</b>	<b>45,06</b>	<b>214,53</b>	<b>1560</b>	<b>61,14</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ техно- логической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет	50	2,81	3,75	16,22	127,5	0,245	№37
Каша манная молочная	150	5,22	8,46	20,35	176,96	1,34	№7
Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	№4
Батон «Подмосковный новый» в/с	25	1,72	0,3	12,02	58,75	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>11,87</b>	<b>18,86</b>	<b>60,14</b>	<b>472,33</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
<b>10.00</b> Сок	100	0	0,1	10,1	41,34	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>41,34</b>	10	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы и яблок	40	0,43	3,05	15,2	43,32	4,19	№37
Суп овощной	150	1,8	4,91	10,48	92,44	19,25	№5
Плов с курами	180	13,5	16,7	35,0	331,4	1,3	№3
Компот из сухофруктов	150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,44	0,195	14,07	67,8	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>19,98</b>	<b>25,24</b>	<b>106,98</b>	<b>671,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Печенье	60	4,2	7,08	44,9	250,2	-	
Йогурт	150	4,2	0,15	28,2	130,5		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>8,4</b>	<b>7,23</b>	<b>73,1</b>	<b>608,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>40,25</b>	<b>51,43</b>	<b>250,32</b>	<b>1793,57</b>	<b>47,275</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26	1,34	№14
Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,16	1,3	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	25	1,72	0,3	12,02	58,75	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>9,19</b>	<b>16,87</b>	<b>49,36</b>	<b>387,87</b>		
<b>Второй полдник</b>							
10.00 Сок	100	0	0,1	10,1	41,34	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>41,34</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из огурцов и помидоров	40	0,39	3,03	1,55	34,82	4,96	№12-с
Борщ	150	4,38	7,14	11,25	125,5	18,85	№7
Рыбное суфле	70	11,12	3,09	1,12	77,19	0,23	№11
Картофельное пюре с морковью	130	2,6	4,2	18,8	120,8	20,6	№13
Компот из шиповника	150	0,41	-	15,58	61,82	0,48	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,44	0,195	14,07	67,8	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>22,83</b>	<b>18,04</b>	<b>76,8</b>	<b>556,03</b>		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с джемом	100	6,15	8,14	52,89	329,99	0,62	№12007
Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	-	№6-н
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,15</b>	<b>8,14</b>	<b>57,89</b>	<b>348,69</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>38,17</b>	<b>43,15</b>	<b>194,1</b>	<b>1333,93</b>	<b>68,38</b>	

**Десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей  
в дошкольном учреждении**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная	180	5,61	9,0	12,58	208,6	1,54	№13
	Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
	Батон «Подмосковный новый»в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,39</b>	<b>13,43</b>	<b>39,84</b>	<b>368,22</b>		
<b>Второй завтрак:</b>								
	10.00Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>82,68</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы	50	0,48	6,19	2,31	47,9	11,0	№13
	Щис курой и сметаной	180	2,16	3,31	11,9	86,04	27,32	№11
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№6
	Картофель отварной, запеченный с маслом	150	3,49	4,77	12,76	154,8	4,68	№58
	Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
	Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
	Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>697</b>	<b>21,29</b>	<b>27,12</b>	<b>73,88</b>	<b>640,96</b>		
<b>Полдник</b>								
	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	-	№1
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	1,3	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>	<b>39,9</b>	<b>297</b>		
	<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1532</b>	<b>39,58</b>	<b>48,25</b>	<b>173,82</b>	<b>1388,8</b>	66,95	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из риса с творогом	150	10,76	11,14	27,69	252,53	0,62	№6-т
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>13,92</b>	<b>12,78</b>	<b>56,25</b>	<b>393,65</b>		
<b>Второй завтрак:</b>							
10-00 Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,9	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет	50	0,87	3,38	4,87	52,5	5,75	№30
Суп рыбный	180	6,12	2,28	9,88	84,09	1,87	№19
Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	№16
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	№1-г
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>687</b>	<b>28,42</b>	<b>26,82</b>	<b>83,11</b>	<b>685,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№7
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,75</b>	<b>6,28</b>	<b>56,08</b>	<b>294,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>54,49</b>	<b>50,88</b>	<b>217,0</b>	<b>1531,35</b>	<b>11,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	180	3,75	5,04	21,67	144,9	1,16	№50
	Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№10
	Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
	Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>12,88</b>	<b>12,74</b>	<b>59,62</b>	<b>404,04</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	3,3	2,05	40,1	6,32	№12-с
	Суп крестьянский с пшеном	180	4,57	7,42	13,7	139,32	19,53	№15
	Биточки рыбные	70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2	№5
	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	24,3	№9
	Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
	Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
	Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>25,13</b>	<b>24,35</b>	<b>73,14</b>	<b>581,8</b>		
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	70	7,336	7,63	23,17	206,5	0,035	№41
	Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>7,336</b>	<b>7,63</b>	<b>30,37</b>	<b>236,42</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1477</b>	<b>45,866</b>	<b>45,24</b>	<b>175,87</b>	<b>1277,64</b>	<b>69,49</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	180	5,2	5,49	23,94	161,1	1,38	№10-к
Чай с молоком	180	2,5	2,88	13,23	85,86	0,9	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>10,46</b>	<b>11,75</b>	<b>56,65</b>	<b>379,96</b>		
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>							
Салат морковный	50	0,6	2,75	6,41	55,18	2,3	№25
Суп картофельный с вермишелью	180	1,8	4,17	13,66	99,23	12,0	№4
Котлета говяжья	70	10,4	9,7	2,8	140,11	0,17	№33
Капуста тушеная	130	3,4	4,2	9,1	87,9	26,57	№311
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>21,52</b>	<b>25,65</b>	<b>71,72</b>	<b>595,51</b>		
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,9	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>10,9</b>	<b>59,0</b>	<b>366,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1457</b>	<b>41,4</b>	<b>48,82</b>	<b>200,0</b>	<b>1397,35</b>	<b>59,82</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная	180	4,4	4,95	19,9	148,77	0,7	№37
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>12,47</b>	<b>15,92</b>	<b>85,495</b>	<b>308,39</b>		
10.00 Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Печенье	30	2,1	3,54	22,4	124,9	-	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>230</b>	<b>2,1</b>	<b>3,74</b>	<b>42,6</b>	<b>207,5</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты	50	0,78	3,34	3,0	44,65	15,7	№10
Свекольник	180	4,26	7,32	12,97	132,95	4,09	№28
Котлета куриная	70	12,31	12,92	8,32	184,16	0,24	№13
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03	№6
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>26,62</b>	<b>32,3</b>	<b>83,23</b>	<b>708,18</b>		
<b>Полдник</b>							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>0,88</b>	<b>2,73</b>	<b>13,232</b>	<b>210,52</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1582</b>	<b>42,07</b>	<b>54,69</b>	<b>224,55</b>	<b>1434,5</b>	<b>44,36</b>	



Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	180	5,6	9,18	24,55	202,48	1,3	№2
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,38</b>	<b>13,61</b>	<b>51,81</b>	<b>362,1</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>82,68</b>		
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	50	0,6	2,7	4,1	43,0	11,0	№10
Рассольник	180	4,31	7,34	13,69	136,41	11,34	№13
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,1	16,67	24,4	303,0	26,6	№3
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>24,33</b>	<b>31,54</b>	<b>81,94</b>	<b>695,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	1,3	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>6,68</b>	<b>9,13</b>	<b>14,632</b>	<b>300,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1572</b>	<b>39,39</b>	<b>54,53</b>	<b>170,89</b>	<b>1440,88</b>	<b>71,84</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ техно- логической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	150	19,79	4,58	35,25	261,37	0,91	№195
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>22,95</b>	<b>6,22</b>	<b>63,81</b>	<b>402,4</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10-00 Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,9	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров	50	0,53	3,4	1,8	41,0	12,0	№8
Суп картофельный с клецками	180	1,8	2,1	6,99	56,08	2,08	№69
Овощное рагу с мясом	200	21,1	23,9	19,8	253,3	11,2	№17
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>28,77</b>	<b>34,23</b>	<b>62,95</b>	<b>548,16</b>		
<b>Полдник</b>							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№7
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,37</b>	<b>6,28</b>	<b>56,08</b>	<b>294,33</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1532</b>	<b>63,49</b>	<b>51,73</b>	<b>204,44</b>	<b>1402,8</b>	<b>29,09</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами	180	4,98	1,6	17,6	105,2	1,3	№86
Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>14,11</b>	<b>9,3</b>	<b>55,55</b>	<b>364,34</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>							
Салат и свежих огурцов с луком	50	0,40	3,3	1,88	37,85	0,48	№16
Суп гороховый	180	6,92	6,36	18,20	156,13	10,72	№12
Рыбные фрикадельки	70	11,39	2,63	3,37	83,49	0,2	№8
Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	24,3	№9
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
Хлеб «Крестьянский» I С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>26,48</b>	<b>22,32</b>	<b>75,19</b>	<b>596,99</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка «Домашняя»	60	5,31	4,42	30,75	184,38	1,92	№13005
Кисель	200	2,5	-	28,0	113,2	-	№25
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>7,81</b>	<b>4,42</b>	<b>58,75</b>	<b>297,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1643</b>	<b>56,73</b>	<b>36,56</b>	<b>202,23</b>	<b>1314,2</b>	<b>56,87</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	180	5,67	8,98	22,22	191,19	1,3	№7
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,45</b>	<b>13,41</b>	<b>49,48</b>	<b>350,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>	<b>13</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы и яблок	50	0,55	3,39	18,0	50,7	5,28	№37
Суп овощной	180	1,98	5,2	11,77	101,4	21,33	№5
Плов с курами	200	14,45	19,36	39,63	378,0	1,4	№3
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский» IС обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>22,3</b>	<b>32,78</b>	<b>109,15</b>	<b>743,19</b>		
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Йогурт	200	10,0	5,0	7,0	108,0		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>13,5</b>	<b>10,9</b>	<b>44,4</b>	<b>316,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1693</b>	<b>56,47</b>	<b>74,91</b>	<b>276,89</b>	<b>1466,07</b>	<b>59,9</b>	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ техно- логической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой	180	4,28	1,58	13,62	70,4	0,81	№85
Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	№10-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11,35</b>	<b>10,81</b>	<b>53,41</b>	<b>340,26</b>		
<b>Второй полдник</b>							
10.00 Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Печенье	30	2,1	3,54	22,4	124,9	-	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>230</b>	<b>2,1</b>	<b>3,74</b>	<b>42,6</b>	<b>207,58</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	3,35	2,05	40,1	5,2	№12-с
Борщ	180	4,36	7,27	12,49	132,0	20,9	№7
Рыбное суфле	80	12,1	4,45	1,52	95,0	0,23	№11
Картофельное пюре с морковью	130	2,6	4,42	18,89	124,5	20,54	№13
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>687</b>	<b>24,87</b>	<b>24,32</b>	<b>69,31</b>	<b>589,38</b>		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с джемом	100	6,15	8,14	52,89	329,99	0,62	№12007
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,15</b>	<b>8,14</b>	<b>60,89</b>	<b>359,91</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1632</b>	<b>44,47</b>	<b>47,01</b>	<b>226,2</b>	<b>1497,13</b>	<b>70,3</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Дрягина Ирина Юрьевна

Действителен с 03.06.2022 по 03.06.2023